

Un mensaje especial para los abuelos

Los niños son una parte muy importante de nuestras familias. Todos queremos mucho a nuestros nietos y deseamos verles crecer sanos y fuertes. Pero existe un gran problema en las comunidades cuyos niños tienen sobrepeso a una edad muy temprana.

A menudo demostramos nuestro cariño a nuestros nietos ofreciéndoles alimentos que a ellos les gustan mucho. Pero muchas veces esos alimentos no son sanos para los niños.

Como abuelos, podemos ayudar a nuestros niños a crecer fuertes y sanos. Los niños necesitan que se les ofrezcan alimentos sanos y realizar mucha actividad física. Esto les ayudará a crecer sin tener problemas de salud, como la diabetes, los problemas cardiacos o la presión arterial alta.



¿Qué puede hacer usted?

Apoye los esfuerzos de sus hijos por ofrecerles alimentos sanos a sus nietos y fomente el juego activo.

Sea un buen ejemplo para sus nietos.

- Ingiera alimentos sanos como frutas y verduras en presencia de sus nietos.
- Deje que sus nietos vean que usted es una persona activa.
- Tome agua en vez de bebidas azucaradas o té.
- Limite la cantidad de televisión que mira a menos de una hora por día o mantenga la televisión apagada cuando sus nietos estén de visita.

Ofrézcales a sus nietos el regalo de comer alimentos sanos.

- Proporcióneles frutas y verduras como refrigerios sanos.
- Intente ofrecerles agua cuando los niños tienen sed, en vez de bebidas azucaradas como las gaseosas, Hi-C y Kool-Aid.
- Guarde los dulces y otros tipos de alimentos como las papas fritas, papitas, los pasteles y los dulces para ocasiones especiales.



Permita que los niños tomen decisiones sobre su alimentación.

- Deje que los niños decidan si quieren o no comer.
- Permita que los niños decidan cuándo terminar de comer.
- Deje que elijan los alimentos que desean comer, de aquellos que usted les ofrece.
- No presione a los niños para que terminen todos los alimentos o para que coman más, ¡sólo ellos saben cuando se sienten satisfechos!

Demuestre su cariño por los niños haciendo cosas con ellos, en vez de dándoles alimentos.

- Juegue con ellos.
- Salgan a caminar juntos.
- Cuénteles cuentos, cante o lea con ellos.
- Brinquen, salten o bailen juntos.
- Cultiven plantas en el jardín.
- Ofrézcales juguetes para hacer burbujas, una pelota o un rociador de agua como algo especial, en vez de darles dulces, papas fritas o bebidas azucaradas.

Adaptado de http://www.nal.usda.gov/wicworks/Food_Fun/fam_meals4.htm#fm12

Se pueden obtener formas alternativas de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Las personas con impedimentos en la audición o en el habla deben llamar al 800-735-2966. VOZ 800-735-2466. Servicios brindados en forma no discriminatoria. EMPLEADOR QUE BRINDA OPORTUNIDADES IGUALITARIAS PARA EL EMPLEO/POLÍTICAS DE DISCRIMINACIÓN POSITIVAS. USDA brinda oportunidades igualitarias.

